



项目日程表

项目名称：《五彩小圆子》

入项时间：2025.10.20

班级：小2班

项目第1周
(10月20日—10月24日)

项目
目标

1. 能自信大方地分享自己的调查表和探索结果，并为自己取得的成果感到高兴。
2. 了解制作圆子的材料和方法，知道我们做圆子是为了给爷爷奶奶庆祝重阳节。
3. 知道水量和水温会影响小圆子成型的状态，对食材混合、面团变色等现象感兴趣。
4. 喜欢各种颜色的小圆子，对制作五彩小圆子产生兴趣。

星期
内容

一

二

三

四

五

晨间
游戏

晨间
活动

户外
锻炼

1. **签到**：引导幼儿按时入园，签到洗手。进行二次晨检，了解幼儿身体情况及检查幼儿口袋是否有小玩具等物品。
2. **重点区域**：生活区：提供面粉、量杯等材料，幼儿尝试搓圆子。美工区，提供各种小圆子图片、超轻黏土、橡皮泥、画笔等，幼儿观察并自由创造圆子作品。益智区：提供不同大小、颜色的圆子卡片，幼儿点数、分类、排序。
3. **晨间谈话**：怎么庆祝重阳节、怎么做圆子、圆子的秘密、我会做圆子、五彩的圆子。

1. 队列练习：能跟着老师有序站点排直队伍，站姿挺拔。
2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力。

集体游戏：运西瓜 (球区) 尝试用圈运球	集体游戏：独木桥 (跑酷区) 尝试过独木桥	集体游戏：翻小山 (探险1区) 尝试翻过攀爬架	集体游戏：走小道 (探险2) 尝试过秘密小道	集体游戏：赶小球 (足球场) 尝试赶着小球走
分散活动：重点指导 熟悉排队音乐	分散活动：重点指导 抱臂向前靠拢分	分散活动：重点指导 小跑前进	散活动：重点指导正 确用运动器械	分散活动：重点指导 找到做早操的位置

集体
活动

谈话：美味的小圆子 (分享调查表)	科学：小圆子的秘密 (了解制作方法)	综合：制作小圆子 (尝试动手制作，感知水量的影响)	综合：制作小圆子2.0 (再次尝试动手制作，感知水温影响)	科学：五彩小圆子 (讨论如何让小圆子变成彩色)
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------------	---	-----------------------------------

上午
游戏

区域活动	区域活动	创意社	区域活动	区域活动
------	------	-----	------	------

下午
活动

农乐园	美工游戏：好吃的小圆子(学习搓圆技能)	观察并讨论和面需要的合适水量，验证猜想	观察并讨论和面需要的合适水温，验证猜想	投票选出加入哪种“食物颜料”
-----	---------------------	---------------------	---------------------	----------------

日常
渗透

1. 知道食物制作过程的不容易，萌发珍惜食物，浪费粮食的意识。
2. 乐于观察生活中食材的颜色，尝试添加各种“天然色素”制作小圆子。

家长
工作

1. 愿意在祖辈面前展示制作圆子的成果，学习关心长辈，增进与长辈的情感。
2. 请家长协助幼儿了解五彩小圆子的营养价值，在家也带幼儿动手做一做。

环境
资源

PBL板、区域材料的提供等



表扬栏

表扬上周光盘的小朋友

(以下名单按照学号顺序排列)：

袁沐晞 石钦锐 周鑫铭 马诺宸 季妍初
马若瑶



重阳节幼儿保健知识

重阳节正值农历九月初九，此时秋意渐浓、气温下降、昼夜温差增大，且节日期间常有登高、户外活动、家庭聚餐等场景。针对幼儿（3-6岁）免疫系统尚未完善、适应能力较弱的特点，需从节气健康防护和节日活动适配两方面做好保健，既保障幼儿安全参与节日，也助力其平稳度过秋季。

一、节气特点适配：应对秋季气候的核心保健

重阳节所在的秋季，核心气候问题是“干燥、温差大、病菌活跃”，需围绕“防干燥、保暖、防秋泻、强免疫”展开：

1. 防秋燥：从饮食到护理双管齐下

秋季空气湿度低，幼儿易出现“秋燥”症状（如口干、鼻干、皮肤干、大便干结），需通过“内外补水”缓解：

饮食：多吃“润秋”食材选择温和、滋阴润燥的食物，避免辛辣、油炸（如薯片、炸鸡）。推荐：

汤羹类：雪梨百合水、银耳莲子羹（不加过多糖）、冬瓜排骨汤（清淡少盐），既能补水，又易消化；

蔬果类：梨（可蒸熟防凉）、苹果、猕猴桃（补充维生素）、胡萝卜、南瓜（富含膳食纤维，预防便秘）；

主食类：适当吃小米粥、燕麦粥，比精米白面更易润燥，且能保护幼儿肠胃。

护理：减少皮肤、呼吸道干燥

皮肤：秋季幼儿皮脂腺分泌减少，洗澡后及时涂幼儿专用润肤乳（选择无香精、低刺激款），避免频繁使用清洁力强的沐浴露；

呼吸道：若室内干燥（湿度低于40%），可使用加湿器（每天换水、每周清洁，避免细菌滋生），同时提醒幼儿少量多次喝温水，不渴也喝，保持呼吸道湿润。

2. 防温差：穿衣遵循“洋葱式”原则

重阳节前后昼夜温差常达10℃以上（如白天25℃、夜间12℃），幼儿活泼好动易出汗，若穿衣不当易感冒，需注意：

穿衣逻辑：“外厚内薄、方便增减”采用“洋葱式穿搭”：内层穿透气吸汗的纯棉内衣（如长袖T恤），中层穿薄毛衣或针织衫，外层穿防风外套（如薄夹克、冲锋衣）。



户外活动时：若幼儿跑跳出汗，及时脱外层外套，避免汗湿后吹风着凉；

室内或休息时：可脱外层，保留中层，防止过热；

重点防护：幼儿颈部、腹部、脚部易受凉，可穿带护肚的内衣、纯棉袜子，避免光脚在地板跑（尤其空调房）。

避免误区：不盲目“秋冻”幼儿体温调节能力差，“秋冻”需适度——可比成人多穿半件，但不必裹得过于厚重（如穿多层毛衣 + 羽绒服），否则易出汗、反而感冒。

3. 防秋泻：警惕肠道病毒，做好饮食卫生

秋季是幼儿“轮状病毒”“诺如病毒”高发期（俗称“秋泻”），重阳节家庭聚餐多、食材丰富，需重点防控：

饮食卫生：源头杜绝病菌

食材：新鲜蔬果需洗净（可用淡盐水浸泡 5 分钟），肉类、蛋类、海鲜务必彻底煮熟（如螃蟹、虾等节日食材，避免给幼儿吃生腌或未熟透的）；

餐具：幼儿专用碗、勺、水杯需单独清洗，并用沸水烫煮消毒（尤其聚餐时，避免与成人餐具混用）；

进食：不让幼儿吃隔夜食物（即使冷藏，也可能滋生细菌），少吃生冷零食（如冰淇淋、冰镇饮料），避免刺激肠胃。

症状观察：早发现早处理若幼儿出现“腹泻（每天 3 次以上稀便）、呕吐、低热”，需及时补水（喝口服补液盐，避免脱水），暂停油腻食物（如蛋糕、油炸品），若症状持续 1-2 天未缓解，立即就医（不盲目用止泻药）。

4. 强免疫：适度户外活动，避免过度劳累

秋季阳光温和，适当户外活动能增强幼儿抵抗力，但需结合节日场景合理安排：

活动强度：“微出汗即可，不疲劳”重阳节若带幼儿登高，选择难度低、路程短的路线（如公园小山、平缓步道），避免爬陡峭山坡（防止摔倒），每 20 分钟休息 1 次，观察幼儿是否有气喘、脸色发白等疲劳信号，及时停下补水；

时间选择：避开早晚低温户外活动选上午 9-11 点、下午 3-5 点（此时气温较高、阳光充足），避免清晨（易遇冷空气）或傍晚（降温快），减少感冒风险；

补充能量：活动前后适量进食登高前 1 小时吃少量易消化食物（如全麦面包、香蕉），避免空腹或吃太饱（防止腹胀、呕吐）；活动后喝温水，半小时后再吃正餐，补



充蛋白质（如鸡蛋、牛奶）和维生素。

二、节日场景适配：规避活动风险，守护幼儿安全

重阳节的“登高、赏菊、聚餐”等场景，需针对幼儿特点做好细节防护，避免意外或健康问题：

1. 登高活动：安全第一，拒绝“勉强”

路线选择：优先“无障碍、低风险”不选野山、陡峭山路，推荐城市公园的平缓步道、有护栏的台阶（台阶高度不超过幼儿膝盖），提前检查路线是否有碎石、积水（避免滑倒）；

防护装备：穿对衣物 + 带好工具穿防滑的运动鞋（不穿凉鞋、皮鞋），穿宽松的裤子（不穿长裙、阔腿裤，防止绊倒）；带好幼儿专用背包，装温水、湿巾、创可贴（应对轻微擦伤），不让幼儿背重物；

专人看护：时刻不离开视线登高时牵好幼儿的手（不让其独自跑跳），若同行人多，指定 1-2 人专门看护幼儿；到达高处后，不让幼儿靠近护栏边缘、探出身体（防止坠落）。

2. 赏菊场景：防过敏 + 防误食

过敏防护：提前观察，远离“高敏”菊花部分幼儿对菊花花粉过敏，赏菊前先确认幼儿是否有花粉过敏史（如春季花粉季曾打喷嚏、流鼻涕、皮肤痒）；若有过敏史，戴薄口罩，避免直接接触菊花花瓣，回家后及时洗脸、换衣服，减少花粉残留；

防误食：杜绝“摘花、捡花瓣”告知幼儿“菊花只能看，不能摸、不能吃”，避免其摘下花瓣放入口中（部分菊花可能喷洒农药，或引发肠胃不适）；若幼儿误吃少量花瓣，及时用温水漱口，观察是否有呕吐、腹痛，无异常则无需担心，若有不适立即就医。

3. 家庭聚餐：控制饮食，避免“节日病”

饮食量：不纵容“暴饮暴食”聚餐时亲友易劝幼儿多吃，需控制幼儿进食量（吃到七分饱即可），尤其避免过量吃高糖（如蛋糕、糖果）、高油（如炸丸子、红烧肉）食物，防止积食（表现为腹胀、口臭、睡眠不安）；

食材选择：避开“幼儿禁忌”不给幼儿吃辛辣调料（如辣椒、花椒）、坚硬难嚼的食物（如坚果、整颗豆子，防止呛噎）、生冷海鲜（如刺身、醉蟹，易感染病菌）；若吃螃蟹（秋季常见食材），只给少量蟹黄和蟹肉（蟹性寒，幼儿过量易腹泻），搭配



姜末（驱寒）；

进食习惯：不“追喂”，不边吃边玩让幼儿坐在儿童餐椅上吃饭，不追着喂、不边看电视边吃（影响消化），提醒其细嚼慢咽，避免狼吞虎咽导致呛噎（尤其吃丸子、肉块时，需切成小块）。

三、日常护理：巩固健康，平稳过渡秋季

除了节日专属保健，日常护理也需跟上，为幼儿筑牢健康防线：

睡眠：保证“充足且规律”秋季昼短夜长，让幼儿每晚8点半前入睡，保证10-11小时睡眠（如小班幼儿睡11小时、大班幼儿睡10小时），睡前不玩剧烈游戏、不看电子产品（避免兴奋难入睡），睡眠充足能增强免疫力；

卫生：勤洗手，减少病菌接触幼儿活泼好动，易接触外界病菌，需养成“饭前便后、户外活动后、摸过公共物品（如滑梯、门把手）后洗手”的习惯，用“七步洗手法”（手心、手背、指缝、指背、拇指、指尖、手腕），不随意用手揉眼睛、挖鼻子（防止病菌侵入）；

情绪：避免“节日过度兴奋”节日期间活动多，幼儿易因“玩得太疯”导致疲劳、免疫力下降，需控制每日活动量，保留1-2小时安静时间（如读绘本、玩积木），让幼儿情绪平稳，减少因“过度兴奋”引发的睡眠紊乱、食欲下降。

总之，重阳节幼儿保健的核心是“顺应秋季气候、适配节日场景”——既通过饮食、穿衣、护理应对秋燥、温差，又通过安全防护、饮食控制规避节日活动风险，让幼儿在感受传统节日氛围的同时，保持健康、安全的状态。